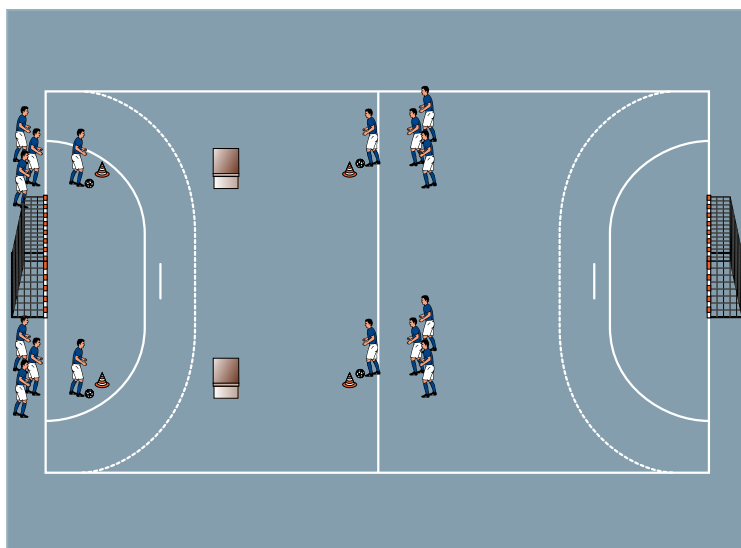
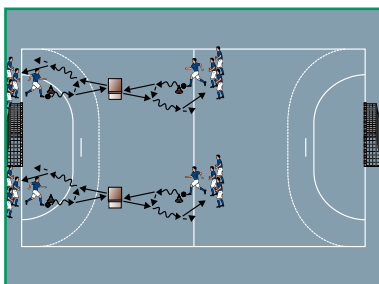


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen

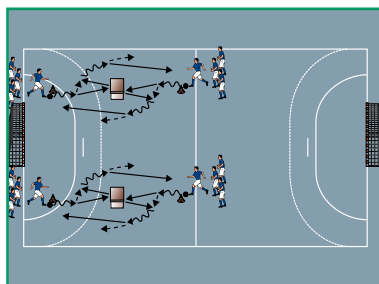
von Jörg Daniel (27.12.2016)



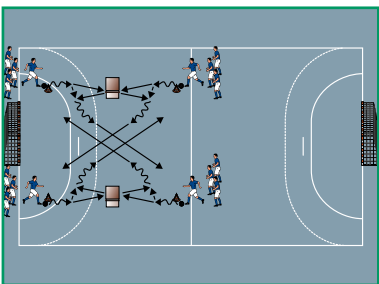
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Nur der erste Spieler jeder Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln gleichzeitig los und spielen einen 'Doppel-pass' mit dem Kleinkasten.
- Anschließend drehen sie sich um, passen zum nächsten Spieler am eigenen Hütchen zurück und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler nimmt das Zuspiel in die Bewegung an und mit usw.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Spieler nach dem 'Doppel-pass' mit dem Kleinkasten vorwärts am Kasten vorbei an und mit, passt zum nächsten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und stellt sich dort an.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Spieler nach dem 'Doppel-pass' mit dem Kleinkasten vorwärts nach innen an und mit, passt zum nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen und stellt sich dort an.

Tipps und Korrekturen

- Vor jedem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler herstellen.
- Erst abspielen, wenn der Passweg frei ist.
- Die Pässe niemals aus dem Stand, sondern stets aus dem Dribbling spielen.
- Die Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen sollen sich immer so abstimmen, dass sie ungefähr gleichzeitig starten.